

**ХАРКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
ІНСТИТУТ ім. Г. С. СКОВОРОДИ**

На правах рукопису

КОМПАНІЄЦЬ Юрій Анатолійович

**ПОБУДОВА І КОНТРОЛЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК НА ЕТАПІ
ПОГЛИБЛЕНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**13.00.04 — Теорія і методика фізичного виховання,
спортивного тренування та оздоровчої
фізичної культури**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Харків — 1992



00816434 (Q)

Робота виконана в Луганському державному педагогічному інституті ім. Т. Г. Шевченка.

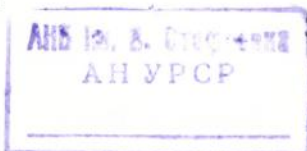
- Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
професор **Максименко Г. М.**
- Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук,
професор **Волков Л. В.;**
кандидат педагогічних наук,
професор **Балбенко С. Ю.**
- Провідна установа: Слав'янський державний педагогічний інститут

Захист дисертації відбудеться «.....» 1992 р.
о годині на засіданні спеціалізованої вченої ради
К. 113.24.02 у Харківському державному педагогічному ін-
ституті ім. Г. С. Сковороди (310168, м. Харків, вул. Блюхе-
ра, 2).

З дисертацією можна ознайомитись в бібліотеці Харків-
ського державного педагогічного інституту ім. Г. С. Сковоро-
ди.

Автореферат розісланий «.....» 199.....р.

Вчений секретар
спеціалізованої
вченої ради



ВОЛОТУХІНА С. Т.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Безперервне зростання спортивних досягнень та пов'язане з ним підвищення напруженості навчально-тренувального процесу обумовлює необхідність подальшої оптимізації різних сторін підготовки спортсменів. На одне з перших за значенням місць у вирішенні цієї проблеми висувається забезпечення на практиці науково обгрунтованої системи педагогічного контролю за побудовою макро-, мезо-, мікроциклів тренування та величини тренувальних навантажень (Годик М.А., Набатникова М.Я., Платонов В.Н., Філін В.П., Максименко Г.М.).

Як показав аналіз науково-методичної літератури, існує необхідність у розробці рекомендацій контролю за рівнем розвитку фізичних якостей і співвідношенням різних сторін підготовленості (Курова Н.В., Запорожанов В.А., Набатникова М.Я., Платонов В.Н. та інші)

Але, як очевидно, більша частина публікацій, присвячених цій проблематиці, містить рекомендації для дорослих, висококваліфікованих спортсменів. Значно менше висвітлено ці питання стосовно підготовки юних спортсменів.

Актуальність проблеми удосконалення методики тренування юних спортсменок, її недостатня розробленість обумовили вибір теми цього дисертаційного дослідження.

Робота виконана у відповідності зі зведеним планом НДР з фізичної культури та спорту на 1986 -1990 р.р., з узагальноної теми 2.3." Наукове обгрунтування побудови та змісту тренувального процесу".

Об'єктом дослідження є тренувальний процес юних баскетболісток.

Предмет дослідження - педагогічні методи контролю за тренувальним процесом і побудовою макро- мікроциклів підготовки.

Мета дослідження - удосконалення методики тренування юних баскетболісток на основі підвищення якості педагогічного контролю за рівнем підготовленості спортсменок і раціонального планування макро- і мікроциклів підготовки.

Робоча гіпотеза. Було висунуто припущення, що ефективність управління тренувальним процесом баскетболісток може бути підвищена за рахунок поліпшення якості педагогічного

контролю, який дає можливість вивчити кількісні характеристики й взаємозв'язок різних боків підготовленості; оцінити вплив навантаження та раціонально планувати мікро- і макроцикли тренування спортсменок на етапі поглибленої підготовки.

Для досягнення поставленої мети й перевірки висунутого припущення в роботі розв'язувались такі завдання:

1. Дослідження рівня розвитку і взаємозв'язку фізичної, технічної та ігрової підготовленості баскетболісток різної кваліфікації, ігрового амплуа в підготовчому та змагальному періодах.
2. Знаходження оптимального співвідношення основних і допоміжних засобів у річному циклі тренування баскетболісток на етапі поглибленої підготовки.
3. Обґрунтування педагогічних методів контролю за величиною тренувального й змагального навантаження.
4. Виявлення тренувальних програм, найбільш адекватних впливу змагальної вправи.
5. Розробка критеріїв оцінки інтенсивності спеціальних вправ.
6. Знаходження раціональної послідовності занять різної спрямованості в мікроциклах підготовчого й змагального періодів тренування.

Для розв'язання поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури.
2. Узагальнення передового досвіду фахівців-практиків у галузі юнацького баскетболу шляхом бесід.
3. Педагогічні спостереження за змагальною і тренувальною діяльністю.
4. Тестування.
5. Хронометрування.
6. Полідинамометрія.
7. Пульсометрія з використанням "Sporttester PE 2000", який дає можливість реєструвати безперервно динаміку ЧСС під час тренувальної й змагальної діяльності.
8. Електрокардіографія.
9. Вимірювання квазістаційного потенціалу кори головного мозку.
10. Біохімічні дослідження складу крові.

11. Педагогічний експеримент із застосуванням перерахованих вище інструментальних і медико-біологічних методик.

12. Методи математичної статистики.

Наукова новизна і теоретичне значення дисертаційної роботи:

- визначені кількісні характеристики фізичної, технічної та ігрової і дготовленості баскетболісток різної кваліфікації й ігрового амплуа в підготовчому та змагальному періодах;

- виявлений взаємозв'язок різних сторін підготовленості та їх вплив на ефективність змагальної діяльності;

- обґрунтовано використання педагогічних тестів для контролю за величиною навантажень, вивчено вплив тренувальних занять різної спрямованості, а також змагальної вправи на функціональний стан організму юних баскетболісток;

- запропоновано критерії оцінки інтенсивності тренувальних вправ;

- виявлено оптимальне співвідношення основних і допоміжних засобів в макроциклі й раціональна структура мікроцикла підготовки.

Практична значимість. Результати дослідження можуть бути використані для:

- оцінки різних сторін підготовленості юних баскетболісток і внесення необхідних корекцій у тренувальний процес у залежності від періоду підготовки, ігрового амплуа й спортивної кваліфікації;

- оцінки величини навантаження, виконаного спортсменками в ході тренувальних занять та змагальної діяльності;

- характеристики інтенсивності спеціальних тренувальних вправ;

- раціонального планування макро- і мікроструктури тренувального процесу баскетболісток на етапі поглибленої підготовки.

Дані таблиць, основні висновки й практичні рекомендації можуть бути використані для удосконалення навчальних програм з баскетболу для ДЮСШ та СДЮСШОР.

На захист виносяться:

1. Дані, що характеризують рівні фізичної, технічної та ігрової підготовленості баскетболісток різного ігрового амплуа й спортивної кваліфікації від третього розряду до майстрів спорту в підготовчому та змагальному періодах.

2. Педагогічні тести для оцінки величини впливу тренувального й змагального навантаження.

3. Тренувальні програми адекватні за впливом на організм спортсменок змагальній вправі.

4. Співвідношення основних і допоміжних засобів у річному циклі, а також побудова мікроциклів підготовчого та змагального періодів тренування юних баскетболісток.

Апробація роботи. Основні результати роботи були повідомлені й обговорені на наукових конференціях у м. Луганську (1988р.), науково-практичних конференціях у м. Липецьку (1989-1991рр.).

Публікації. За результатами виконаних досліджень опубліковано 5 друкованих робіт: тези наукових доповідей, статті, методичні рекомендації.

Структура дисертаційної роботи. Робота викладена на 175 сторінках машинописного тексту, ілюстрованих 66 таблицями, 2-а рисунками, 2 -а фотографіями і містить вступ, шість розділів, висновки, практичні рекомендації, додаток, покажчик літератури, який містить 211 джерел. До дисертації додаються 4 акти про впровадження.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтована актуальність теми, визначені об'єкт, предмет і мети дослідження, висунута робоча гіпотеза й зроблена постановка завдань дослідження, методика їх реалізації, сформульовані наукова новизна, практична значимість роботи, основні положення винесені на захист.

У першому розділі "Теоретичні аспекти проблеми побудови тренувального процесу в спортивних іграх" розглядаються загальні основи управління тренуванням у спортивних іграх, а також питання пов'язані з контролем різних сторін підготовленості, тренувальних і змагальних навантажень.

Управління, в найбільш загальному вигляді, розглядається як процес переведу якої-небудь системи в бажаний стан (Годик М.А., Заціорський В.М., Платонов В.Н.). Стосовно підготовки спортсменів суть цього переведу полягає насамперед у підвищенні результату в змагальній вправі, на основі стійкого поліпшення фізичного стану. Висвітлено особливості переведу із одного фізичного стану в інший на основі використання спеціальних засобів (переважно фізичних вправ). Розглянуто послідовність операцій по реалізації процесу управління на практиці.

Дослідження, виконані Запорожановим В.А., Івановим В.В., Івойловим А.В., Набатниковою М.Я., Смирновим Ю.І., дозволили встановити, що для розв'язання проблеми оптимального управління підготовкою спортивних резервів необхідно систематично оцінювати зміни функціонального стану, рівня підготовленості, відповідності тренувальних навантажень адаптаційним можливостям спортсмена протягом всього періоду його підготовки. Інформацію про ці зміни можна отримати, застосовуючи науково обгрунтовану систему контрольних випробувань і нормативів, показників функціонального стану. Розглянуто види контролю, особливості реалізації кожного з них на практиці, зокрема застосування системи педагогічного контролю в підготовці юних спортсменів. Докладно висвітлено питання контролю за рівнем розвитку фізичних якостей, технічної, ігрової підготовленості, а також впливу тренувальних і змагальних навантажень на функціональний стан спортсменок.

Зроблено аналіз сучасних поглядів на побудову навчально-тренувального процесу баскетболісток, зокрема на планування макро- і мікроциклів підготовки.

У другому розділі "Завдання, методи й організація досліджень" викладені завдання, які стояли перед дослідженням; розглянуто методики, які використовувались для їх вирішення; організація дослідницької роботи.

Педагогічні дослідження, спрямовані на розв'язання поставлених завдань, продовжувались з листопада 1987 р. по червень 1990 р. і проводились у такій послідовності:

1. У період з грудня 1987 р. по травень 1989 р. були виявлені рівень розвитку й взаємозв'язку основних фізичних

якостей, технічної та ігрової підготовленості баскетболісток різної кваліфікації у підготовчому й змагальному періодах.

2. З грудня 1987 р. по січень 1988 р. проводився педагогічний експеримент по виявленню оптимального співвідношення основних і допоміжних засобів у макроциклі тренування баскетболісток. Були сформовані 4-и групи баскетболісток у віці 16-18 років, по 10-11 чоловік у кожній, з підготовленістю на рівні II спортивного розряду і стажем систематичних занять 4-5 років. Навчально-тренувальні заняття проводились у всіх групах 6 разів на тиждень, по 2 години кожне.

3. У період з грудня 1987 р. по березень 1988 р. були розроблені критерії оцінки інтенсивності тренувального навантаження в спеціальних вправах із м'ячем.

4. У вересні 1988 р. - травні 1989 р. вирішувалось завдання з розробки й обґрунтування системи педагогічних контрольних випробувань, застосування якої дає можливість об'єктивно оцінювати величину навантаження змагальної вправи й тренувальних занять різної спрямованості. Використовувались інструментальні методики: реєстрація квазістаціонарного потенціалу кори головного мозку, пульсометрія, біохімічні дослідження складу крові, а також педагогічні контрольні випробування.

5. З серпня 1989 р. по травень 1990 р. проводився II етап педагогічного експерименту, під час якого виявлялась оптимальна структура мікроциклів у підготовчому й змагальному періодах тренування.

У третьому розділі "Динаміка й взаємозв'язок показників фізичної, технічної та ігрової підготовленості баскетболісток" викладені результати дослідження рівня розвитку й взаємозв'язку фізичної, технічної та ігрової підготовленості баскетболісток різної кваліфікації, ігрового амплуа в підготовчому й змагальному періодах.

Становлення рухівної функції й удосконалення спортивного технічної майстерності спортсменів носить виражений етапний характер (В.А. Запорожанов); у зв'язку з цим у процесі підготовки спортсменів виникає необхідність у досягненні певних рівнів підготовленості, які забезпечують подальший прогрес спортивних результатів (В.П. Філін).

Під час обстеження 184 баскетболісток різного ігрового амплуа з кваліфікацією від третього розряду до майстра спорту використовувався комплекс тестів, які дали можливість оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей технічної та ігрової підготовленості.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості на основі аналізу літературних джерел (Є.М. Єршова, К.Ю. Задворнов, Т.А. Зельдович, Л.І. Дружиніна, Є.А. Мартинова, та інші) було відібрано 22 тести, що характеризують розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, швидко-силових якостей, загальної і спеціальної витривалості. Педагогічні контрольні випробування із використанням відібраних тестів проводились двічі упродовж макроциклу тренування. Під час досліджень визначено, що зростання спортивної майстерності супроводжується удосконаленням швидкісних якостей, причому значущий приріст відзначений на початкових етапах (III-ІІ розряд); у подальшому темпи приросту дещо уповільнюються у нападаючих і залишаються такими ж у захисників.

Показники, що характеризують загальну витривалість у майстрів спорту й баскетболісток I-II розряду, відрізняються між собою несуттєво, відставання ж спортсменок III розряду - значне (відповідно у захисників: майстрів спорту - 2.15 хв.; I розряду - 2.14; II розряду - 2.21; III розряду - 2.36; у нападаючих: майстрів спорту - 2.17 хв.; I розряду - 2.17; II розряду - 2.20; III розряду - 2.36).

Результати в тесті "біг 2 x 40 сек", що характеризують спеціальну витривалість, свідчать про порівняно низький рівень її розвитку в спортсменок із підготовкою на рівні I - II розряду (як нападаючих, так і захисників), порівняно з майстрами спорту.

Отримані під час полідинамометричних досліджень показники відносної сили окремих м'язових груп, а також їх сумарні значення вказують на істотну різницю в рівнях розвитку силових якостей у спортсменок різного рівня підготовленості й ігрового амплуа.

Для оцінки рівня технічної підготовленості була використана батарея тестів, рекомендована поурочною програмою для

ДЮСШ та СДЮШОР з баскетболу. Отримані під час досліджень результати дали можливість кількісно охарактеризувати рівень технічної підготовленості баскетболісток різної кваліфікації. Порівняльний аналіз показав, що швидкість пересування різними способами зі зміною напрямку руху рівномірно підвищується з зростанням спортивної майстерності у баскетболісток-нападаючих. Результати спортсменок, які грають у захисті, незначно покращуються на рівнях: I розряд -майстер спорту і III-II розряди та стрибкоподібно підвищуються на етапі між II і I розрядами (відповідно майстри спорту - 9.35 с; I розряд - 9.79 с; II розряд - 11.40 с; III розряд -11.90 с).

Результати в комплексній вправі також поліпшуються: у нападаючих - рівномірно (35.5 с - 34.8 с - 33.1 с); у захисників значно (40.5 с - II розряд; 34.4 с - I розряд; 31.6 с -майстри спорту).

Ефективність кидків у тесті "40 кидків з точок" у майстрів спорту (як нападаючих так і захисників) значно перевершує аналогічний показник баскетболісток I розряду і майже в 2 рази перевищує результат спортсменок II розряду. Майстри спорту також швидше виконують цей тест, що разом з ефективністю кидків свідчить про стабільність техніки кидка в умовах зростаючої втоми.

Підвищення спортивної кваліфікації супроводжується зростанням результативності штрафних кидків (тест "штрафні кидки 10 x 3"), причому більш значущий приріст відзначається на початкових етапах спортивного удосконалення (III-II розряди); у подальшому- його темпи уловільнюються.

На основі аналізу літературних джерел в'ясовано, що оцінку ігрової підготовленості баскетболісток різної кваліфікації доцільно проводити, використовуючи такі показники: ефективність кидків з ігри; ефективність штрафних кидків; кількість підборів; кількість перехоплень; кількість помилок; загальна кількість атак. Порівняльний аналіз цих показників вказує на те, що змагальна діяльність баскетболісток майстрів спорту характеризується більш високою ігровою активністю (загальна кількість атак- 94.27 + 7.63) порівняно з показниками спортсменок I-II розрядів; різниця ж між останніми незначна

(відповідно 83.64 ± 7.11 та 79.56 ± 8.37). Показники ефективності кидків з ігри суттєво відрізняються у баскетболісток майстрів спорту різного ігрового амплуа й практично не відрізняються у захисників і нападаючих I-II розрядів.

За ефективністю штрафних кидків 'майстри' спорту значно перевищують спортсменок I-II розрядів. За кількістю ж виконаних за гру перехоплень, підборів на своєму щиті та щиті суперника перевага на боці спортсменок II розряду. Ця обставина пояснюється тим, що в юних баскетболісток менш надійна техніка володіння м'ячем і досить низька ефективність кидків з ігри.

Дані дослідження і результати кореляційного аналізу дозволили виявити оптимальні параметри й вплив кожного із показників на ефективність змагальної діяльності. Так, ефективність виконання окремих ігрових прийомів із усіх показників фізичної підготовленості найбільш тісно взаємозв'язана з рівнем розвитку відносної сили згиначів і розгиначів плеча, передпліччя, розгиначів стегна й гомілки, сумарних показників 5-ти м'язових груп ноги, 5-ти м'язових груп руки, сумарного показника 10-ти м'язових груп руки й ноги.

Рівень технічної підготовленості більш тісно зв'язаний з показниками ігрової діяльності у майстрів спорту й першорозрядниць (як нападаючих так і захисників). Відзначений взаємозв'язок між результатами в кидкових тестах ("40 кидків з точок", "штрафні кидки 10 x 3"), комплексній вправі та ефективністю кидків з ігри й штрафних кидків. У баскетболісток з підготовленістю на рівні II розряду цей взаємозв'язок виражений менш помітно.

Четвертий розділ має назву "Виявлення ефективності різного співвідношення основних і допоміжних засобів тренування юних баскетболісток у річному циклі".

Протягом річного педагогічного експерименту визначався вплив на рівень підготовленості та ефективність змагальної діяльності юних баскетболісток різного співвідношення основних і допоміжних засобів підготовки.

Об'єм основних і допоміжних вправ складав відповідно: в першій групі - 70% і 30%, в другій - 65% і 35%, в третій - 60% і 40%, в четвертій - 55% і 45%.

До основних засобів відносили вправи з м'ячем, вправи на техніку й тактику, з також односторонні, двосторонні, учбові та контрольні ігри. У ролі допоміжних використовували загально-розвиваючі вправи, а також запозичені з інших видів спорту.

Ефективність використання різного співвідношення засобів підготовки в річному циклі оцінювалась за даними тестування спортсменок, яке проводилось на початку і в кінці експерименту, а також за ефективністю ігрових дій під час змагань.

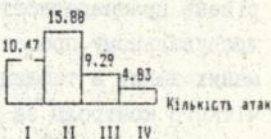
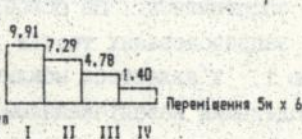
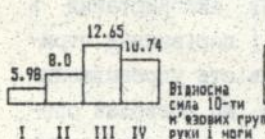
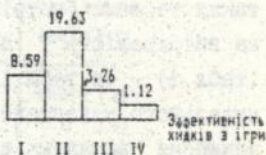
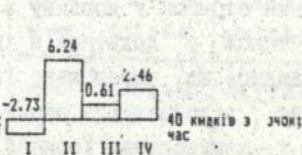
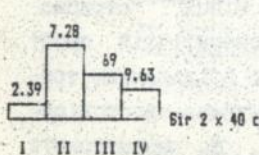
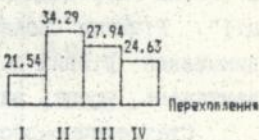
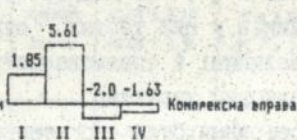
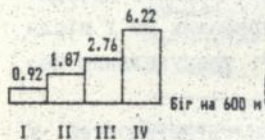
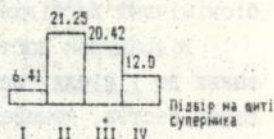
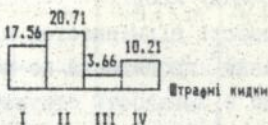
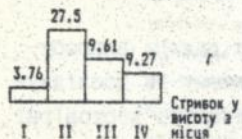
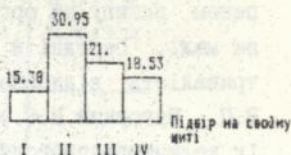
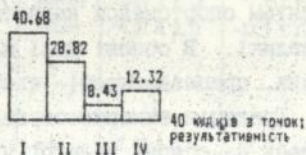
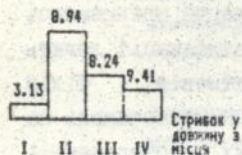
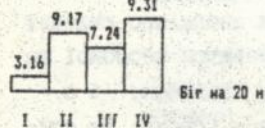
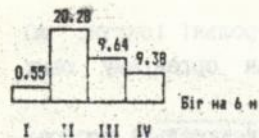
Дані обстеження рівнів розвитку фізичних якостей, технічної та ігрової підготовленості, проведеного на початку експерименту, свідчать про відсутність достовірних відмінностей між експериментальними групами ($p > 0.05$).

Підсумкове тестування спортсменок, які брали участь у експерименті, показало, що у всіх групах досліджуваних сталися достовірні зміни рівнів фізичної, технічної та ігрової підготовленості (рис.1).

Аналіз отриманих в ході експерименту результатів показав, що за більшістю показників підготовленості найвищий приріст досягнений баскетболістками II групи; результати спортсменок I групи достовірно покращились у тестах, що характеризують технічну підготовленість, і не достовірно - у тестах на фізичну підготовленість. У третій і четвертій групах відзначено статистично достовірне підвищення тільки рівнів фізичної підготовленості. Таким чином, найбільш істотні позитивні зрушення відзначені у спортсменок II групи, у річному циклі тренування яких співвідношення основних та допоміжних засобів становило 65% і 35%.

У п'ятому розділі подані результати дослідницької роботи по обґрунтуванню застосування педагогічних тестів з метою контролю за величиною навантаження у тренувальній і змагальній діяльності юних баскетболісток.

Для розв'язання даного завдання були відібрані для апробації п'ять тестів, які раніше використовувалися в легкій атлетичі, баскетболі та волейболі: проба із специфічним стандартним навантаженням; тести "стрижкова витривалість", "потрійний стрибок у довжину з місця", переміщення 5м x 6", "20 кидків із середньої дистанції". Проводячи тестування до і після тренуваль-



Фізична підготовленість

Технічна підготовленість

Ігрова підготовленість

Рис. 1. Зрівняння у показниках підготовленості спортсменів дослідних груп за період експерименту (в процентах від початкового рівня).
Умовні позначки I, II, III, IV - номери дослідних груп.

ного заняття, ми намагались виявити контрольні іспити, що об'єктивно відображають функціональний стан організму юних баскетболісток.

Для апробації тестів були використані тренувальні програми такої спрямованості: 1-а - розвиток спеціальної швидкості, техніко-тактичних навичок; 2-а - розвиток швидко-силових якостей, техніко-тактичних навичок; 3-я - розвиток аеробної та анаеробної витривалості, техніко-тактичних навичок; 4-а - удосконалення техніко-тактичних навичок; 5-а - ігрова. За ступенем впливу на організм спортсменок навантаження оцінювались як малі, середні й великі. В основі цієї класифікації лежить тривалість відновлення працездатності спортсменів (Філін В.П., Нагорний В.Є.). Градація використовуваних навантажень за їх величиною проводилась на основі педагогічних спостережень і біохімічних досліджень складу крові.

Розрахунок достовірності відмінностей між даними випробуваних до і після тренування, проведений по кожному із досліджуваних тестів, показав, що відмінності статистично не достовірні в тестах "переміщення 5м x 6", "20 кидків із середньої дистанції". Різниця показників у цих тестах отриманих до і після виконання різних по величині й спрямованості тренувальних навантажень, носить випадковий характер.

Статистично достовірними були показники відмінностей у таких тестах: "потрійний стрибок у довжину з місця" "стрибкова витривалість", а також у додатковій специфічній пробі (табл.1). Із табл.1 видно, що, паралельно із збільшенням тренувального навантаження, відбувається статистично достовірне зниження показників у контрольних іспитах, що характеризує рівень працездатності спортсменок. На основі використання в тренувальному процесі запропонованих тестів і порівняння отриманих даних з таблицею 1, з'являється можливість впровадження чіткого контролю за щоденними навантаженнями, що дозволяє оперативне підвищувати й знижувати їх у залежності від конкретних поставлених завдань.

Запропоновані тести використовувались і для оцінки величини впливу змагальної вправи на організм спортсменок. До зма-

Значення різниці показників у тестах
у баскетболісток при виконанні різного
по величині і спрямованості навантаження

Спрямованість тренувального процесу	Величина навантаження	Різниця показників у тестах		
		стрижкова витривалість, кількість разів	трійний стрижок у довжину з місця, см	різниця сум пульсу, уд/хв
$X \pm Sx$				
Удосконалення спеціальної виваженості і техніко-тактичних навиків	мале	1.81 ± 0.09	8.5 ± 1.17	16.75 ± 2.50
	середнє	-2.20 ± 0.15	-7.6 ± 0.41	40.17 ± 1.54
	велике	-4.27 ± 0.21	-37.2 ± 1.56	56.81 ± 1.16
Удосконалення екзакційно-сило-вих якостей і техніко-тактичних навиків	мале	2.07 ± 0.16	23.6 ± 1.40	23.8 ± 1.46
	середнє	-2.43 ± 0.11	8.3 ± 0.35	50.50 ± 1.48
	велике	-4.81 ± 0.29	-44.7 ± 2.12	67.90 ± 1.25
Розвиток аеробної і анаеробної витривалості і техніко-тактичних навиків	мале	1.12 ± 0.07	18.3 ± 0.69	21.49 ± 2.68
	середнє	-2.94 ± 0.14	10.8 ± 0.43	58.36 ± 1.64
	велике	-5.83 ± 0.30	-51.4 ± 2.90	78.43 ± 1.99
Удосконалення техніко-тактичних навиків	мале	1.89 ± 0.12	24.7 ± 0.98	24.0 ± 1.53
	середнє	-2.36 ± 0.19	-5.5 ± 0.21	49.10 ± 1.61
	велике	-5.03 ± 0.18	-31.5 ± 0.94	68.57 ± 2.32
Удосконалення ігрових навиків	мале	2.15 ± 0.16	26.9 ± 0.83	19.69 ± 1.84
	середнє	-2.50 ± 0.19	3.3 ± 0.33	45.17 ± 1.15
	велике	-5.44 ± 0.21	-40.6 ± 2.10	71.63 ± 3.40

гального навантаження баскетболісток відносили їх участь у офіційних іграх, коли вони знаходились на майданчику не менше 85-90 % ігрового часу. Різниця сум ЧСС до і після ігри, отриманих на основі використання специфічної додаткової проби, складала 71.4 ± 2.4 уд/хв; у тестах "потрійний стрибок у довжину з місця" - 46.8 ± 2.49 см і "стрибова витривалість" - 5.65 ± 0.31 разів, що адекватно впливу великих навантажень.

Під час дослідження використовувались також інструментальні методики, які дали можливість охарактеризувати вплив тренувальних і змагальних навантажень на функціональний стан центральної нервової системи (реєстрація квазістаціонарного потенціалу кори головного мозку), серцево-судинної системи (пульсометрія з допомогою "Sporttester PE 3000"), системи крові (біохімічні дослідження крові). Це дало можливість отримати дані про ступінь утоми ЦНС під впливом тренувань і змагань; середні й максимальні значення ЧСС, тривалість роботи в різних зонах енергозабезпечення; дані про динаміку концентрації мочевины в крові спортсменок. Результати дослідження дали можливість оцінити вплив на організм юних баскетболісток змагальної вправи та тренувальних занять різної спрямованості й величини навантаження. Отримані матеріали дозволили виявити ступінь їх адекватності й виділити тренувальні програми, найбільш близькі діяння змагальної вправи (табл.2).

У процесі контролю за величиною використовуваних у тренувальних заняттях навантажень виникає необхідність в оцінці не тільки обсягу, але й інтенсивності застосовуваних засобів підготовки. У зв'язку з цим нами були запропоновані критерії, зважаючи на які можна міркувати про інтенсивність виконання тих чи інших тренувальних завдань. Протягом дослідження визначалась кількість прийомів ігри, які можуть виконати юні баскетболістки за 1 хвилину без пережучування техніки. Отримані результати умовно приймалися за 100 %, що дало можливість скласти таблицю оцінки інтенсивності виконання прийомів ігри. Було знайдено, що найбільш адекватними впливу змагального навантаження можна вважати вправи, які виконуються з інтенсивністю не менше 70 %.

Таблиця 2

Міра адекватності впливу на організм спортсменок
тренувальних занять і змагальної гри

Спрямованість тренувального процесу	Величина наванта- ження	Міра адекватності		
		низька (40%)	середня (60%)	висока (90%)
Вдосконалення спеціальної швидкості і тех- ніко-тактичних навиків	мале	+	-	-
	середнє	-	+	-
	велике	-	-	+
Вдосконалення швидкісно-сило- вих якостей і техніко-тактич- них навиків	мале	+	-	-
	середнє	-	+	-
	велике	-	-	+
Розвиток аероб- ної і анаеробної витривалості і техніко-тактич- них навиків	мале	+	-	-
	середнє	-	-	+
	велике	-	-	+
Вдосконалення техніко-тактич- них навиків	мале	+	-	-
	середнє	-	+	-
	велике	-	-	+
Вдосконалення ігрових навиків	мале	+	-	-
	середнє	+	-	-
	велике	-	+	-

У шостому розділі містяться дані експерименту по знаходженню раціональної послідовності занять у мікроциклах підготовчого й змагального періодів тренування.

З метою знаходження раціональної структури занять у тижневому циклі тренування юних баскетболісток, був проведений педагогічний експеримент, який продовжувався шість місяців, де брали участь дві групи спортсменок (10 і 11 чоловік відповідно) з підготовленістю на рівні II спортивного розряду. На початку експеримента показники фізичної та технічної підготовленості між групами достовірно не відрізнялись. Навчально-тренувальні заняття проводились 5 разів на тиждень у відповідності з тренувальними програмами, в яких обсяг та інтенсивність навантажень були приблизно однаковими протягом усього експерименту. Експериментальним фактором був порядок чергування занять різної спрямованості.

У підготовчому періоді тренування дослідній перевірці було піддано два варіанти побудови мікроцикла. Схеми тижневих циклів наведені в таблиці 3.

Педагогічні контрольні випробування, які проводились з спортсменками в кінці підготовчого періоду, показали, що в обох групах відбулися позитивні зрушення у рівнях підготовленості. При цьому більш помітним був приріст показників у спортсменок 2-ої групи.

За умовами експерименту в змагальному періоді спортсменки займались за схемами мікроциклів, які наведені в таблиці 4.

Підсумкове тестування й оцінка ефективності ігрової діяльності спортсменок обох груп показали, що більш суттєві зрушення в дослідних показниках відбулися у баскетболісток 2-ї групи.

Дані, отримані під час експерименту, дають підстави вважати більш раціональною схему мікроцикла, яка була випробувана спортсменками 2-ої групи.

Таблиця 3.

Побудова мікроциклів тренування у дослідних
групах у підготовчому періоді

Дні мікро- цикла	Спрямованість занять	
	1-й варіант	2-й варіант
1	розвиток швидкості, техніко-тактичних навиків	розвиток техніко-тактичних навиків
2	розвиток швидкісно-силових якостей, техніко-тактичних навиків	розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей
3	розвиток швидкості, техніко-тактичних навиків	розвиток швидкісно-силових якостей
4	активний відпочинок	активний відпочинок
5	розвиток швидкісно-силових якостей, техніко-тактичних навиків	розвиток техніко-тактичних, ігрових навиків
6	розвиток спеціальної витривалості, ігрових навиків	розвиток спеціальної витривалості
7	відпочинок	відпочинок

Таблиця 4.

Побудова мікроциклів тренування у дослідних
групах в змагальному періоді

Дні мікро- цикла	Спрямованість занять	
	1-й варіант	2-й варіант
1	техніко-тактична підготовка	технічна, ігрова підготовка
2	технічна, ігрова підготовка	техніко-тактична підготовка
3	розвиток швидкісних, швид-	розвиток швидкісних, швид-

Дні мікро- цикла	Спрямованість занять	
	1-й варіант	2-й варіант
	кісно-силових якостей, спеціальної витривалості	кісно-силових якостей, спеціальної витривалості
4	активний відпочинок	активний відпочинок
5	техніко-тактична підготовка	ігрова підготовка
6	ігрова підготовка	техніко-тактична підготовка
7	календарна або контроль- на ігра	календарна або контроль- на ігра

Висновки

1. Реалізація на практиці принципової установки цільової спрямованості по відношенню до вищої спортивної майстерності може бути досягнута на основі виявлених з урахуванням спортивної кваліфікації, ігрового амплуа і періода підготовки параметрів розвитку фізичних якостей, технічної і ігрової підготовленості баскетболісток.

2. Серед показників фізичної підготовленості баскетболісток на різних етапах спортивного вдосконалення найбільша тіснота зв'язку ефективності виконання окремих ігрових прийомів відзначена з показниками рівня розвитку відносної сили згиначів і розгиначів плеча, передпліччя, розгиначів стегна й гомілки, сумарних показників 5-ти м'язових груп руки, 5-ти м'язових груп ноги, 10-ти м'язових груп руки і ноги.

3. Контроль за величиною тренувальних і змагальних навантажень у них баскетболісток може бути забезпечений на основі використання таких тестів: "стрибкова витривалість" (кількість стрибків з доставанням висоти, яка складає 98% від максимальної); "потрійний стрибок у довжину з місця"; спеціальної стандартної проби (біг по периметру баскетбол зого

майданчика (6 кругів) з рівномірною швидкістю протягом 3 хвилин).

4. Побудова тренувального процесу баскетболісток на етапі поглибленої підготовки повинна плануватись на основі розробленої диференціації тренувальних засобів з урахуванням ступеня адекватності їх впливу змагального навантаження.

5. Найвищий тренувальний ефект, який відповідає впливу змагальної вправи, мають тренувальні програми, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей і техніко-тактичних навиків, якщо вони виконуються з інтенсивністю 70 % і більше.

6. Методика реєстрації квазістаційного потенціалу кори головного мозку дає можливість оперативно оцінювати зміни функціонального стану організму спортсменок під впливом тренувальних і змагальних навантажень.

7. Інтенсивність фізичного навантаження в тренувальних заняттях з юними баскетболістками доцільно контролювати, беручи за міру інтенсивності кількість прийомів ігри, які виконуються спортсменками за одну хвилину без переключування техніки.

8. Ефективність тренувального процесу юних баскетболісток може бути підвищена за рахунок удосконалення якісних боків тренувального процесу, у тому числі його раціонального планування. У річному циклі тренування спортсменок у віці 16-18 років і підготовленістю на рівні I-II розряду оптимальним є співвідношення основних і допоміжних засобів підготовки, яке становить 65% і 35% відповідно.

9. У підготовчому періоді досить ефективною є наступна схема побудови мікроциклу: 1-й день - техніко - тактична підготовка; 2 -й день - розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей; 3-й день - розвиток швидкісно-силових якостей; 4-й день - активний відпочинок; 5-й день - техніко - тактична ігрова підготовка; 6-й день - розвиток спеціальної витривалості; 7-й день - відпочинок.

У змагальному періоді доцільно будувати мікроцикл за такою схемою: 1-й день - технічна, ігрова підготовка; 2 -й день техніко - тактична підготовка; 3 - день - розвиток

швидкісних, швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості; 4-й день - активний відпочинок; 5-й день - ігрова підготовка; 6-й день - техніко - тактична підготовка; 7-й день - календарна або контрольна гра.

Список робіт, надрукованих по темі
дисертації:

1. Определение показателей физиологической нагрузки соревновательного упражнения у баскетболисток // Проблемы отбора и подготовки перспективных юных спортсменов: Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. 10-13 окт. 1989 г. Ярославль.- М., 1989.- С.29.

2. Построение годичного цикла тренировки юных баскетболисток // Межвуз. конф. молодых ученых: Тез. докл.- Липецк, 1990.- С.151.

3. Оценка величины тренировочных нагрузок в спортивных играх с использованием специфической дополнительной пробы // Межвуз. конф. молодых ученых: Тез. докл.- Липецк, 1990.- С.160. (Соавт. Ю.В. Севастьянов).

4. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок юных баскетболисток // Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ (сб. науч. тр.). - М., 1990.- С.69 - 74. (Соавт. Г.Н. Максименко).

5. Оптимизация тренировочного процесса баскетболистов: Метод. рекомендации для групп спортивного совершенствования по баскетболу и студентов технических вузов.- Коммунарск, 1991.- 44 с. (Соавт. В.А. Стефаненко, Н.В. Стефаненко).

UAPPO5

Ab 26.094

AV 26.094